



JOYOUS GARD

心灵乐园

剑桥大学本森教授论快乐人生随笔集

[英] 亚瑟·克里斯托弗·本森 著
Arthur Christopher Benson
迟文成 译 / 胡 彧 校

AC Benson

 黑龙江出版集团
 黑龙江教育出版社

JOYOUS GARD

心灵乐园

剑桥大学本森教授论快乐人生随笔集

[英] 亚瑟·克里斯托弗·本森 著

Arthur Christopher Benson

迟文成 译 / 胡 彧 校



 黑龙江出版集团

 黑龙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

心灵乐园 / (英)亚瑟·克里斯托弗·本森著; 迟文成译. — 哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2017. 5
ISBN 978-7-5316-9228-7

I. ①心… II. ①亚… ②迟… III. ①随笔—作品集—英国—现代 IV. ①I561.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 119813 号

心灵乐园

XINLING LEYUAN

作 者	[英] 亚瑟·克里斯托弗·本森 著
译 者	迟文成 译 胡 或 校
选题策划	宋舒白
责任编辑	田 洁
装帧设计	Lily
责任校对	张爱华

出版发行	黑龙江教育出版社(哈尔滨市南岗区花园街158号)
印 刷	北京鹏润伟业印刷有限公司
新浪微博	http://weibo.com/longjiaoshe
公众微信	heilongjiangjiaoyu
天 猫 店	https://hljjycbts.tmall.com
E - m a i l	heilongjiangjiaoyu@126.com
电 话	010-64187564

开 本	700 × 1000 1/16
印 张	14.5
字 数	110 千
版 次	2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5316-9228-7
定 价	38.00 元

前 言

直言不讳地写出内心想法或信仰确实不是一件容易的事。秘密是自私的!——“我的秘密是我个人的!”——圣·弗朗西斯曾痛苦地高喊道。但是,我认为那种固守内心活动的人之本能是理应克服的。对于我来说,保守内心想法似乎不是一种什么很开化的美德,根本不是!我们所有人,或者大多数人,在纷繁人生的幕后,内心总会涌动一股无声的思想潮水,轻轻地、无以阻挡地向前流淌。它的来势我们无以改变或

消减，因为它来自于遥远的某个无形源头，就像一条穿过草地的小溪，是由来自于天空飘浮云团之上的并降落在无名群山之间的雨水汇集而成。这种内心思想活动几乎是不受生活中繁忙事件——我们的工作、活动、社交等影响的；但是，因为内心思想代表着独特的自我，因此，它构成了我们人生的大部分，它比我们在公众面前展现的人生真实得多。它包含着我们去感受和希望的东西而非呈现出来的表象；而现实生活中，我们大都不会说出自己的内心想法，因此最容易使彼此产生隔阂。

在本书中，我所表述的或试图表达的正是我之所想，也是按我之认识方式呈现的；因为这是一本提倡朴素宁静人生和快乐安逸人生的书籍，因此，我特地选择在最忙碌的工作时间而非自由空闲罅隙来写作，目的就是充分考验一下我的内心感受。我认为，如果说我推崇的那种静逸有什么价值或者真的很重要的话，那么它就应该是那种在工作、责任和琐碎生活压力下仍能意识到和珍视的静逸。我还认为，如果那种静逸之心能够在这种条件下得以培养，那么它或许才会真正具有在平静无

忧的时日中所无法获得的价值。

尽管那个时候好像总有做不完的事情，但我还是在工作、接待、教学、会议等间隙写作，因此，该书完全是在繁忙事务间隔中写成的。不过，书房窗外的那株高大的丁香树一直陪伴着我写作，在蔚蓝晴空的映衬下，它枝繁叶茂、幽香四溢，在清冽的春日里一天天盛开着紫色的花簇；当北风如约而至时，我的房间飘满了吐蕊花蕾的馨香。有多少次，当我信笔由缰时，我会不自觉地欣赏一下那株丁香树！又有多少次，我的思绪仿佛被窗外自由芳香的气息从案头带走！而且，我感到我的内心似乎正在追随着那株丁香树的召唤——虽然它清新的气息和甜蜜的芬芳我无法触及！——我是否也在努力，使我刻意伪装喜欢的那种忙碌人生也变得如此繁花似锦并让它散发出经典所倡导的醉人芳香呢？

因为这美丽的花朵、迷人的色彩、醉人的芬芳就在眼前，我无法无动于衷。实际就是那样！我不是在创造、渲染、夸张，不会把丁香树宣扬到发出玫瑰和紫罗兰馨香的程度。我也不是在高调声称我忠实地履行了书中提到的我应该做的一

切，那样做就太矫揉造作了。但对于著书立传来说，在书中呈现一个人的希冀、梦想、渴望、愿景而非一个人的乏味卑微的表现也许是再好不过的了。尽其所能吧！

甚至在最要好的朋友面前，我们也不会总把我们心里的真实想法和盘托出，这是我们自身的缺陷，并非是我们的想法出了问题。也许，那是因为我们一开始这样做就感到压抑。朋友既不理解也不在意，甚或认为那都是不真诚的，是造作的；于是我们感到一种愚蠢的羞辱感，结果我们不再是我们自己，而成为我们认为朋友可能希望我们成为的那个样子；因此，他（这位朋友）逐渐了解的并非是他所谓的事物真相，而是他所做的选择性“真相”。

然而，自由之笔握于手中，圣洁白纸铺展眼前，一个人没有必要不如实地做自己。我们的自尊必须自己重视，我们索取的自尊没什么价值，尤其是以虚假的方式来索取。但是，甚至最卑微的历尽风霜的花朵也会尽可能地绽放，实际上它也一定会绽放。在鲜花这个民主的王国里，甚至蒲公英也有安身一处的权利，只要它能找到一个地方，而且它也有表现的权利，如

果它可以获得的话；即使它做不到这些，风儿也足够慷慨，会把它的冠毛吹向远方的田野、森林和草地，最终融进默默无闻的泥土。

引言

《亚瑟王之死》中的“乐园”城堡是兰斯洛特爵士^①靠自己的双手为自己创建的城堡。那里仓廩丰实，充满快乐。那位受伤的骑士扬鞭策马投奔的正是这座城堡，他向兰斯洛特爵士讲述了帕拉莫德斯爵士^②的虐行和强夺；因此，兰斯洛特常常冲出城堡去营救那些受压迫的人，可谓侠肝义胆。

① 兰斯洛特爵士 (Sir Lancelot)，亚瑟王领导的圆桌骑士中的传奇人物。——译者注

② 帕拉莫德斯爵士 (Sir Palamedes)，希腊神话中的英雄。——译者注

后来，兰斯洛特又把他的城堡称为“悲伤园”，但那是因为他在城堡里无所事事被驱逐出城堡；但是在他以死洗刷错误之后人们把他的尸体运回城堡，城堡又恢复了原名（乐园）。兰斯洛特死时，一个主教一直陪伴在他身边，还给了他一个基督徒应有的一切礼仪，但就在人们出城去运回骑士尸体的那天清晨，当人们把这位主教从睡梦中唤醒的时候，他很不高兴，因为，正如他所说，他正沉浸在快乐安逸的睡眠中。于是，人们询问他为什么那么快乐，主教说：“就在梦里我和兰斯洛特在一起，和我们在一起的天使比我平常一天看到的人还多。”所以，在那位伟大骑士的最后时刻能和他（尸体）在一起是很棒的事！

我之所以赋予本人拙作“心灵乐园”之名，是因为书中谈及的也是一座用我们双手能够营造的“要塞”，只要我们注意不是在这里慵懒无聊的徘徊，而是时刻准备着跃马出城去解决人们的求助，我们就能心安地居于其中。兰斯洛特在他一生中对那种求助充耳不闻的唯一时刻是，他把自己封闭在城堡里沉迷于赞美——这是他唯一的罪过。正是那种罪过让他付出了巨大

的代价，让城堡失去了它原有的美丽名字。但是，当罪人忏悔令天使快乐的时候，当人们唯一记得兰斯洛特曾经是一个盖世无双骑士的时候，城堡又恢复了它原有的名字；毫无疑问，那个名字现在不再耀眼，只是一个再普通不过的名字，无论它可能叫什么或在哪里。

在《天路历程》一书中，我们看到释道者在他那个充满诸多标记和惊奇的家里多么热切地向朝圣者展示并解释所有这些奇异标记和安逸景致的含义。我不认为这破坏了寓言，相反，这恰恰使它发挥了更好的作用，就应该使寓言的深奥含义简单化。

那么，这座“心灵乐园”城堡是座美与乐的堡垒，如果我们想获得，我们每个人也都可以做到。我们倚仗权力不可能走进城堡，我必须努力去赢得这座城堡；而且在当今这样一个到处弥漫着焦躁和烦扰气氛的世界里，如果我们能，我们应该去营建一个这样的地方，在这里我们说出我们的需要，在这里我们也许可以获得我们需要的安宁和振作。我们在这里拥有的绝不是那种无聊自私的快乐；它一定是烦劳、拼搏和苦难过程

的间奏曲，我们必须做好准备，在需要的时刻冲出城堡。现在，我们营建一个这样的思想城堡是非常艰难的，而且一旦营建起来后它也会是危险的，因为它会诱使我们幽闭于安宁而只是从高高的窗口远远地眺望着城堡周围的人生平原；它不仅将凄风苦雨阻挡在外，也使我们对那些受到伤害和不公的人们的哭喊和祈求充耳不闻。如果我们这样做了，我们在城堡里被围攻的日子就会很快到来，我们将一败涂地、颜面尽失地离开，终将去做已被我们忽略和忘记的事情。

并非唯一但却很自然和智慧的做法是，我们思想中应该存在一座堡垒，在这里我们经常光顾一些谦恭的、儒雅的、侠义的伙伴——一些智慧而纯粹的热爱美的人们，如诗人、艺术家。如果我们甘愿湮没于世间尘埃，我们就犯了一个大错。我们不必对现世事实过分求美，但是我们可以心怀感激地相信那不过是一种凡俗规则，我们真正的人生另有所属，在一片圣洁之地。如果我们在人生过程中认为，处心积虑和不断做事就是全部，那么我们就失去了人生中振奋的精神，就如同我们拒绝人生苦难而失去人生力量一样。但是，如果我们时不时地光顾

一下我们的“心灵乐园”，我们就能够把那个地方的优雅、庄重和谦恭的好东西带回到平素生活中。人生的目的在于，我们以一种健康谦恭的方式做些平常普通之事，伴以简单杂事，表现出的不是高傲轻蔑，而是真正骑士般的全部热诚与谦逊。

尽我所能，这本拙作即将阐释我们如何通过滋养培育高尚快乐的思想以求做到自我救助，但这种思想往往会像所有脆弱的东西一样毁灭在冷漠无情与漫不经心中。我们当中有一些敏感、富有想象但生性怯懦的人，常常因为没有对自己的平和人生做好规划设计而失去改善的机会。我们哀叹活得匆忙、压力太大、身心忙碌，并大声哭诉，

“唉，但我也只能是这个样子了！”

之所以造成这样一种现实是因为我们希望到达的就是这样一种状态，根本不想去经历前进旅程中的劳顿之苦！然而，如果我们愿意，我们是能够像聪明的特洛伊国王一样建造出艺术般的城堡高墙的，而且也能够给予恰当的呵护；这只需要我们真诚地去做；我常常惊喜地发现，别人简单的一句话或许会在一个人的思想里扎根，会让人在昏睡中快速清醒并表现出想象

不到的斗志。在这里，我要表达的是我之所想，我要指出的是我自认为清晰地看到，一座座灯塔固守在各条林荫路的尽头，屹立在缠杂无序的森林之上，高雅均匀地发出光芒。

前言 / 1

引言 / 1

第一章 思想解析 / 1

第二章 诗歌之本 / 4

第三章 诗与人生 / 9

第四章 艺说诗歌 / 15

第五章 德艺之辩 / 27

第六章 找回自我 / 37

第七章 育人之道 / 45

第八章 热爱知识 / 50

第九章 感悟成长 / 60

第十章 崇尚情感 / 67

第十一章 重拾记忆 / 75

第十二章 再拾记忆 / 85

- 第十三章 信仰幽默 / 93
- 第十四章 阐释遐想 / 103
- 第十五章 思想活力 / 109
- 第十六章 宽厚待人 / 118
- 第十七章 学会包容 / 128
- 第十八章 评说科学 / 136
- 第十九章 逃离纷扰 / 144
- 第二十章 满怀希望 / 151
- 第二十一章 亲历人生 / 161
- 第二十二章 追求信仰 / 169
- 第二十三章 放弃欲望 / 178
- 第二十四章 培养美感 / 185
- 第二十五章 尚美原则 / 192

第一章

思想解析

就如同在繁花吐蕊时节，当我们走进乡野深处，呼吸着从果园或植物茂盛的原野飘来的缕缕馨香，如果我们还有尚存的智慧与思维，某些伟大的思想会情不自禁地闯入我们的脑海。

这些思想触角纷乱；其中一些美妙有趣萦绕心头，一些深沉凝重神圣庄严，一些则直击痛处强烈至深。有些思想可能让人感受到那种看不见的美妙与快乐，有些则让人思考行为与责